



โดย ศ.คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์ดิเรก อิศรางกูร ณ อยุธยา  
 ศัลยแพทย์โรคกระดูกและข้อ  
 คลินิกโรคกระดูกและข้อ ชั้น 9 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

# อาการปวดขา ปวดกระดูกหน้าแข้ง... ของเด็กที่กำลังเติบโต (Growing Pains)

อาการปวดกระดูกปวดต้นขา เข่า และกระดูกหน้าแข้งของเด็ก เป็นอาการปวดตามขา ต้นขา หรือและกระดูกหน้าแข้งของเด็กที่กำลังเติบโตในช่วงอายุ 3-12 ขวบ อาจเรียกว่าเป็นกลุ่มอาการปวดขาที่ไม่ใช่กล้ามเนื้ออักเสบ

เด็กมักบ่นปวดบริเวณขา ต้นขา หน้าแข้ง ไปจนถึงข้อเท้า เท้า โดยบอกตำแหน่งไม่ได้ชัดเจน และกด บีบ ก็ไม่เจ็บ มักเกิดในช่วงเวลา บ่ายๆ ตอนเย็น ก่อนนอนหรือกลางดึก (night pain) ความรุนแรงของการปวด ตั้งแต่เล็กน้อยถึงปานกลาง ทำให้เด็กรำคาญ หงุดหงิด และพ่อแม่กังวล

ระยะเวลาปวดก็มีหลากหลาย ตั้งแต่นาทีถึงชั่วโมง ที่สำคัญคือ มักจะหายเอง อย่างไรก็ตาม มักเกิดตามหลังการวิ่ง การออกกำลังกายมากๆ

สาเหตุของการเกิดโรคนี้ ไม่แน่ชัด โดยอยู่ในช่วงที่เด็กกำลังเติบโต

อาการและการตรวจพบ ไม่พบสิ่งผิดปกติที่สำคัญ ไม่มีลักษณะของการอักเสบ ทั้งของกล้ามเนื้อของข้อเข่า และเส้นเอ็น ที่ชัดเจนปวดไม่ได้แน่นอน อาจมีอาการปวดศีรษะเรื้อรังร่วมด้วย อารมณ์อาจแปรปรวน หงุดหงิด หรือซึมเศร้า บางรายอาจมีอาการทางลำไส้แปรปรวนร่วมด้วย (irritable bowel syndrome-IBS)

โรคที่คล้ายโรค growing pain และต้องพิจารณาแยกออกไป ได้แก่

1. Fluoride sensitivity เด็กบางคนไวต่อการใช้ฟลูออไรด์ ทั้งแบบรับประทานก็ดี ป้ายฟันก็ดี หรือใช้ยาสีฟันก็ดี ซึ่งเป็นตัวยาที่ทำให้ผิวฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุ ยาตัวนี้มีผลในการกระตุ้นการสร้างผิวฟันคือ อีนาเมล ผิวกระดูกหรือเยื่อหุ้มกระดูก (periostium) ของกระดูกทั้งร่างกาย และจะมากที่แกนกระดูก(long bone) อย่งไรก็ตามในเด็กบางคนจะไว (sensitive) ต่อการให้ยานี้จะปวดผิวกระดูกทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระดูกขา จะมีอาการทั้งหมดคล้าย growing pain จากประสบการณ์ที่ทำมาหลายสิบปีไม่ได้เอ็กซเรย์ขาเด็กทุกราย ยกเว้นที่เป็นมากต้องแยกโรคอื่นไม่พบสิ่งผิดปกติใดๆ ยกเว้นผิวกระดูกหนาเล็กน้อย ได้ลองให้เด็กเหล่านี้หยุดฟลูออไรด์ทุกรูปแบบประมาณ 1 เดือนอาการข้างต้นทั้งหลายไป เว้นไป 2-3เดือนก็กลับไปให้ใช้ฟลูออไรด์เช่นเดิม อาการก็กลับเป็นอีก ต้องอธิบายให้ผู้ปกครองเด็กรับทราบว่า เด็กไม่มีโรคสำคัญแต่อย่างใด ให้รักษาตามอาการได้ด้วยยาทานวดและจะค่อยหายไปเอง หรือหยุดฟลูออไรด์เป็นครั้งคราว โดยปรึกษาทันตแพทย์ตามความจำเป็น

2. Fibromyalgia ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออักเสบ จะมีอาการเฉพาะที่ของกล้ามเนื้อมัดนั้น คล้ำจุดเจ็บได้ชัดเจน อาจมีสาเหตุจากกีฬา การออกกำลังกายและการกระทบ รักษาให้หายได้ด้วยยา การพัก การใช้เครื่องพยุงตามและกายภาพบำบัด
3. โรครูมาติสซิม เป็นโรคที่เกี่ยวข้องของภูมิแพ้ และปฏิกิริยาในร่างกาย ของระบบกล้ามเนื้อ เยื่อหุ้มข้อและเส้นเอ็น โรคนี้จะมีลักษณะเฉพาะตรวจได้ชัดเจน
4. อาการขาดธาตุเหล็ก
5. อาการหลับฝันร้าย (nightmare) แขนขาเมื่อยล้า เวียนศีรษะบ่อย มีความกังวล และปวดตาม แขนขาลำตัวหลายแห่งสลับกันไป

#### การรักษา

1. ให้ยาแก้ปวดตามอาการ ยาลดการอักเสบของ มีกระดูก เช่น อะเซตามิโนเฟน ไอบูโพรเฟน ฯลฯ
2. ยาทานวด แก้ปวด แก้อักเสบ เช่น ไดโคลฟีแนค ฟิริอกซีแคมเจล ตามอาการ

3. ทำความเข้าใจกับผู้ปกครองถึงสาเหตุ การดำเนินโรค โรคนี้ไม่มีอันตรายต่อเด็กหายเป็นปกติได้ อาจให้ลองหยุดฟลูออไรด์ดูประมาณ 1 เดือน ถ้าหาย อีก2-3เดือนลองให้ต่อ ถ้าเป็นอีกก็ขอปรึกษาทันตแพทย์ท่านเดิมต่อไป
4. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาสม่ำเสมอทุกมัดเสี่ยงกีฬากระทบ
5. เอกซเรย์และการตรวจอื่นๆเพิ่มเติม เพื่อการวินิจฉัยแยกโรคโดยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

- ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์ดิเรก อิศรางกูร ณ อยุธยา พ.บ.,พ.ด.กิตติม.
- ว.2101 อนุมัติบัตรแพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทางศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ 2514
- ประสบการณ์ตรวจรักษาเด็กขา และเท้าเด็กผิดปกติ ที่รพ.และศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ 40 ปี ตั้งแต่ปี พศ.2512.